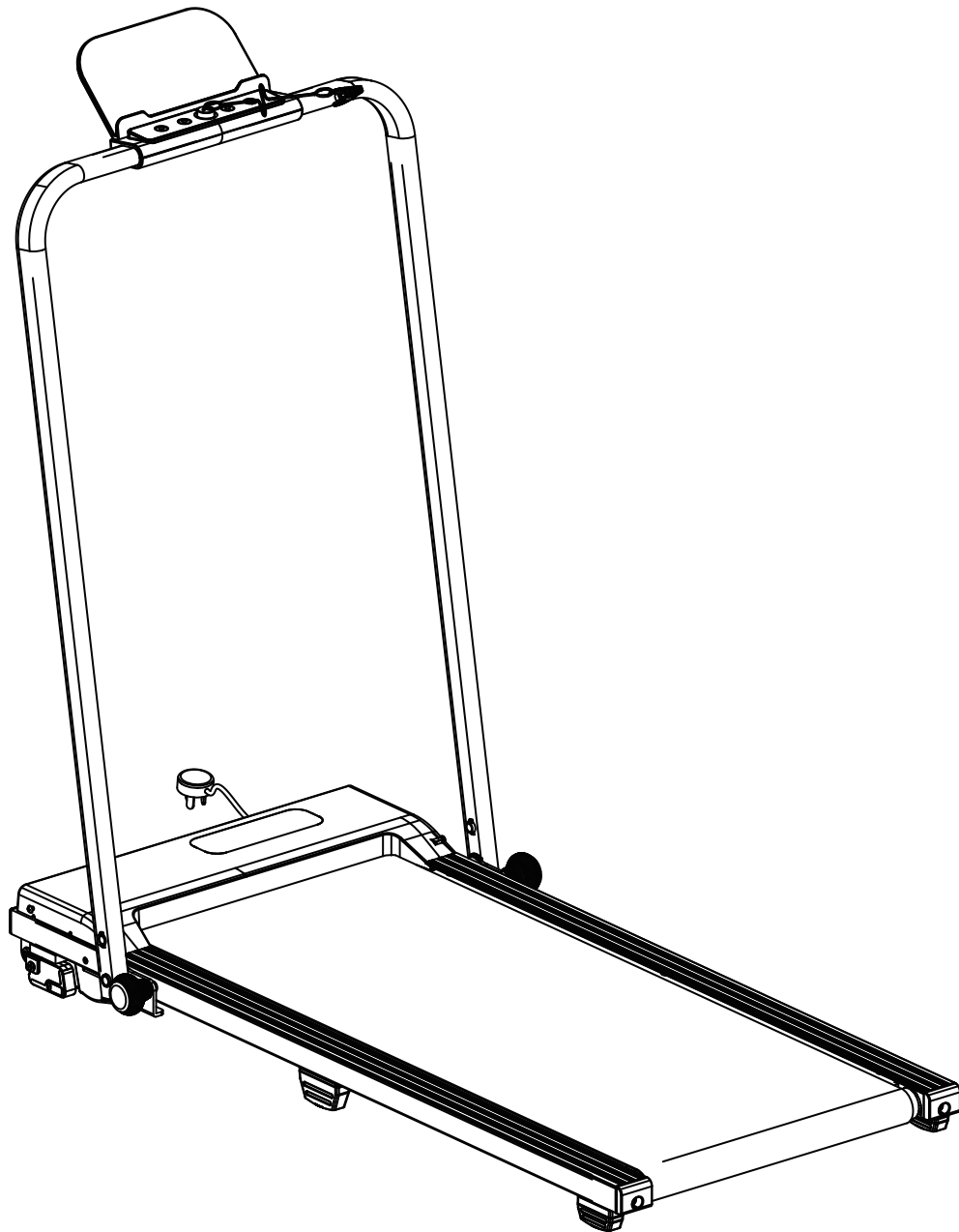


Manual til

Balance Plus Gåbånd

ASG4613



Bemærk:

Læs venligst denne betjeningsvejledning omhyggeligt, og gem den til senere brug, før installation og betjening.

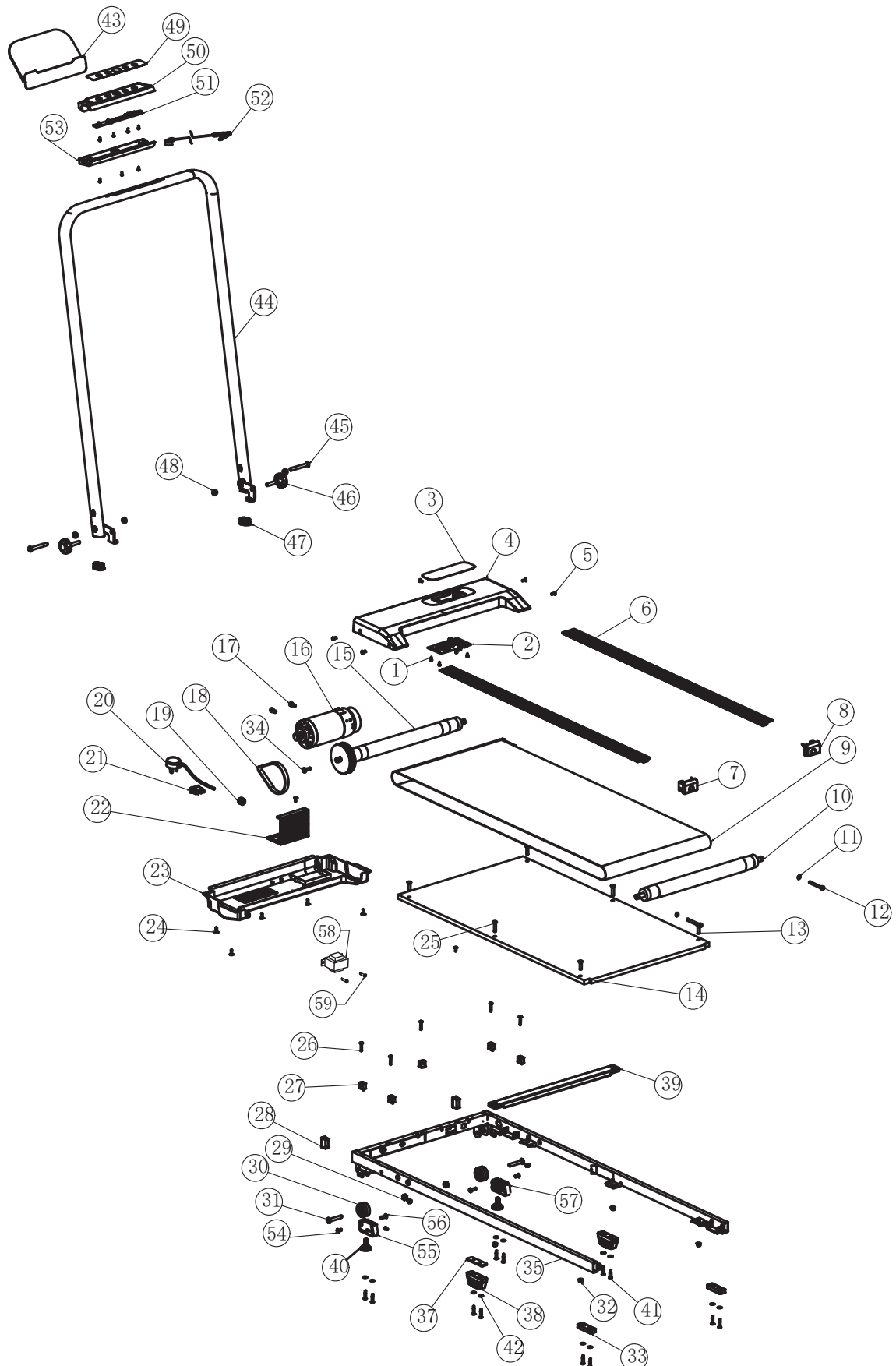
Advarsels- og sikkerhedsoplysninger

1. Sørg for at læse manualen omhyggeligt, før du forsøger at samle eller bruge båndet.
2. Båndet skal placeres på en fast, plan overflade.
3. Båndet er kun beregnet til indendørs brug. Det må ikke bruges udendørs.
4. Placer ikke båndet på et dybt, tykt tæppe, da luften skal kunne cirkulere nedenunder.
5. Brug altid det korrekte tøj, når du bruger maskinen. Brug ikke løst eller langt tøj, da det kan sætte sig fast i det bevægelige bånd.
6. Sørg altid for at bruge korrekt fodtøj.
7. Stå ikke på båndet, før du bruger det. Placer dine fødder på hver side af løbebåndets bånd, og når motoren starter, skal du træde op på løbebåndet. Træd ikke på båndet, hvis båndet har fuld hastighed.
8. Før du løber på båndet, skal du sørge for, at nødsnoren er fastgjort til dig. Hvis nødmagneten løsner sig fra kontrolpanelet, stopper løbebåndet.
9. Tillad ikke børn eller kæledyr i nærheden af båndet, når det er i brug.
10. Børn og ældre bør kun bruge båndet under opsyn af en voksen.
11. Tag altid stikket ud af stikkontakten, når det ikke er i brug.
12. Rengør båndet regelmæssigt efter brug. Fjern støv og sved fra håndtagene og løbebåndet. Brug en let sæbevandsblanding til at rengøre løbebåndet. **BRUG ALDRIG ET GROVT RENGØRINGSMIDDEL.**
13. Når båndet ikke er i brug i længere tid, skal det foldes sammen og opbevares et rent og tørt sted.
14. Hvis nogen del af elkablet eller stikket er løst eller slidt, må du ikke bruge båndet, og du skal få en kvalificeret elektriker til at undersøge problemet.
15. Båndet er ikke legetøj og er ikke beregnet til brug af personer (herunder børn) med fysiske eller psykiske lidelser. Båndet bør ikke bruges af personer, der ikke har læst og forstået manualen.
16. Hvis brugeren tidligere har haft en medicinsk lidelse, bør vedkommende konsultere en læge før brug.

Advarsel!

Apparatet kan ikke flyttes uden at trække netledningen ud.

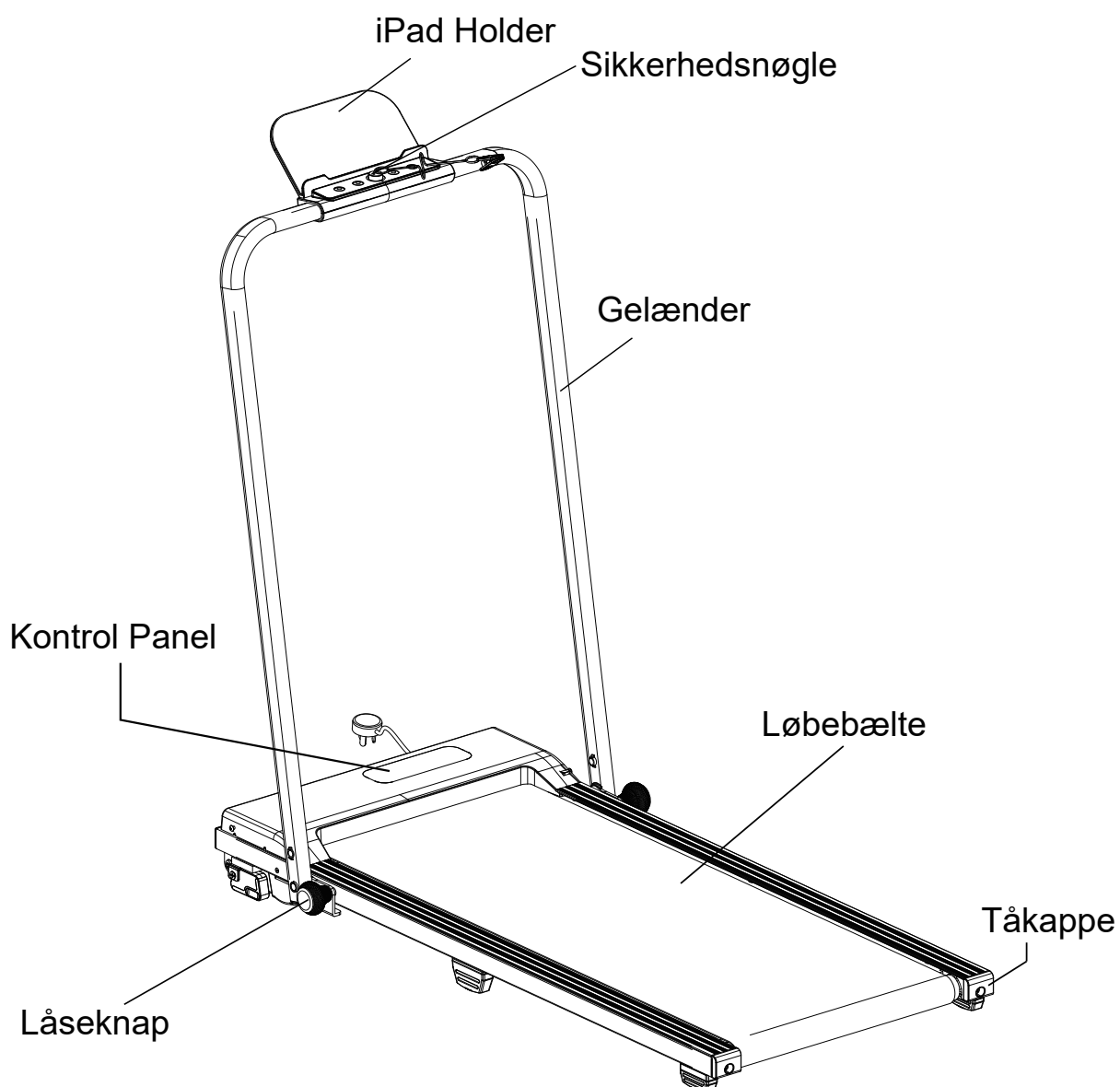
EKSPLODERET TEGNING



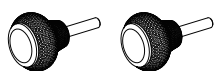
STYKLISTE

No.	Beskrivelse	Qty	Noter	No.	Beskrivelse	Qty	Noter
1	Selvskærende skrue med krydsrille og panhoved	4	ST3*8	31	Skrue med indvendig sekskant	2	M8*40
2	Motor PCB	1		32	Flangemøtrik	6	M6
3	Konsolklistermærke	1		33	Pude	2	
4	Motordæksel	1		34	Maskinskrue	1	M6x20
5	Stor fladhoved selvskærende skrue	8	ST4*12	35	Svejsning af ramme	1	
6	Kantstrimmel	2		36	Bagerste fodpude	2	59.9*19.9*20mm
7	Dekoratvt dæksel til venstre bagende	1		37	Shim	2	20*68*T2.75
8	Dekoratvt dæksel bagtil, højre	1		38	Forreste fodpude	2	67.9*19.9*29.5mm
9	Løbebælte	1	2028*380*T1.4mm	39	Træforstærkningsblok	1	15*30*t1.2*448
10	Bagerste tromlekomponenter	1		40	Fodmåtte	2	65.3*46.8*15
11	Flad skive	3	φ6*14	41	Krydsforskruning med kraftigt hoved	12	ST5x25
12	sekskantskrue med indvendig sekskant	3	M6*55	42	Flad skive	12	φ6x12x0.8
13	Kryds-forsænket maskinskrue	4	M6*25	43	iPad-stativ	1	
14	Trinbræt	1		44	Svejsning af gelændere	1	
15	Forreste tromlekomponenter	1		45	Skrue med indvendig sekskant	2	M8X 60
16	Motor	1		46	Låsemøtrik	2	M8X55
17	Sekskantskrue med indvendig sekskant	2	M6*14	47	Ellipsoidal stik	2	20x40
18	Motorrem	1	5PJ338/133J	48	Roterende plastakselmuffe	4	
19	Netledningsklips	1	SB6N-4	49	Etiket til knappen på den øverste armlæn	1	193.89*36.85mm
20	Netledning	1	3G0.75×2000	50	Panel cover	1	ABS
21	Kontakt med lys	1	RS606-101N011CR1B-3A	51	Printkort til displayknop	1	
22	Printkortkomponenter	1		52	Magnetisk hættekomponent	1	
23	Nederste dæksel på motoren	1		53	Panelets bunddæksel	1	ABS
24	Krydsrempude med stærk gevindskrue	5	ST4.2*13	54	Låsemøtrik	2	
25	Kryds-forsænket maskinskrue	2	M6*35	55	Venstre opstigsfodmåtte	1	
26	Selvskærende skrue med krydsrille og panhoved	5	ST4.2*25	56	forsænket skrue	2	M5*10
27	Motordæksel fastgørelsesblok	5	PA66	57	Rektascension fodmåtte	1	
28	Firkantet rørprop	2	PP	58	Reaktorkomponenter	1	
29	Låsemøtrik	2	M8	59	Stærk panhovedskrue med krydsrille	2	5*20
30	Hjul	2	φ38*φ8.4*T21mm				

Delliste



Tilbehør



Låseknop

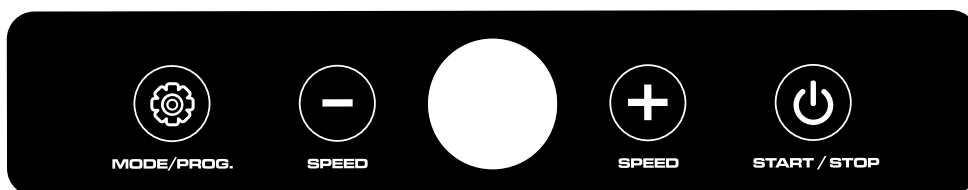


Unbrakonøgle



Sikkerhedsnøgle

Kontrol Panel



BEMÆRK: Stå altid på sideskinnerne, når du starter løbebåndet. Start aldrig løbebåndet, mens du står på løbebåndet.

DISPLAYFUNKTIONER:

START/STOP: Tryk på START/STOP-knappen for at starte træningen eller afslutte din træning.

MODE/PROGRAM: I automatisk driftstilstand kører hastigheden i henhold til den tilsvarende indstillede værdi for programmet, og når hastighedsskiftet er fuldført efter hvert slag, lyder en buzzer 3 sekunder i forvejen for at minde brugeren om det. I automatisk tilstand kan du også justere hastigheden og automatisk indlæse bordhastigheden til det næste slag. Den automatiske tilstand kører i 30 minutter og kan ikke indstilles.

I standbytilstand skal du trykke på PORG-knappen for at vælge manuel og seks automatiske tilstande. For at vælge din valgte træning (P1 til P6). I manuel driftstilstand kan driftshastigheden indstilles til 1-8 km/t, når den udvides via forøg/reducer-tasten. Løbetiden er sekventiel og kan ikke indstilles. I denne tilstand er der ingen nedlukning.

SPEED +: Justerer funktionsværdien op. For at øge løbehastighedsjusteringerne i alle træningsperioder på forskellige træningstilstande.

SPEED -: Justerer funktionsværdien ned. For at mindske løbehastighedsjusteringerne i alle træningsperioder på forskellige træningstilstande.

Kontrol Panel



DISPLAYFUNKTIONER:

SPEED: Viser den aktuelle hastighed.

TIME: Viser din forløbne træningstid i minutter og sekunder.

DISTANCE: Viser den akkumulerede distance, der er tilbagelagt under træningen.

CALORIES: Viser det samlede antal forbrændte kalorier under din træning.

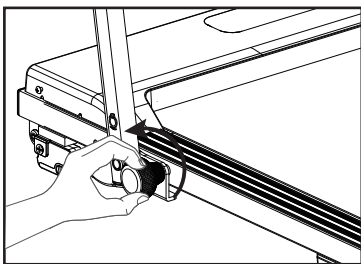
TRÆNING I FORUDINDSTILT PROGRAM:

Denne løbebåndskonsol har 6 forudindstillede træningsprogrammer at vælge imellem. Når du er i PROGRAM-tilstand, skal du trykke på knappen PROGRAM for at vælge din valgte træning (P01 til P6). Tryk på knappen HASTIGHED + eller HASTIGHED - for at ændre indstillingen. Tryk på START-knappen for at bekræfte og starte din træning.

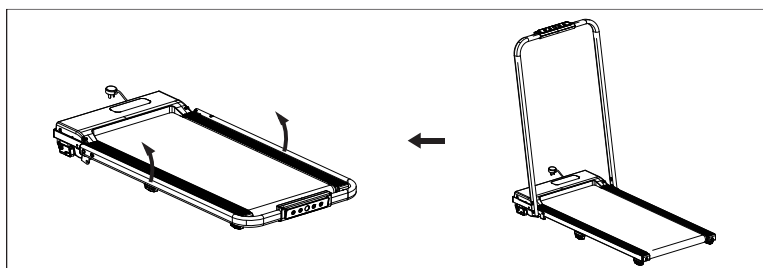
PROG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	2.0
P2	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0
P3	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0
P4	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P5	2.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P6	1.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0

BRUG

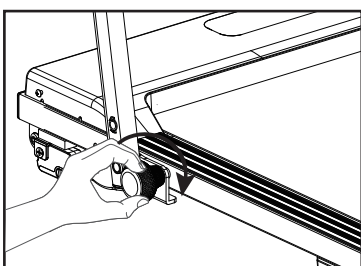
Fold ud



1. Åbn emballageæsken, og tag løbebåndet med det tilhørende tilbehør ud af æsken.
2. Drej de sammenklappelige knapper, så de løsnes, som vist på figuren (samme funktion på begge sider).

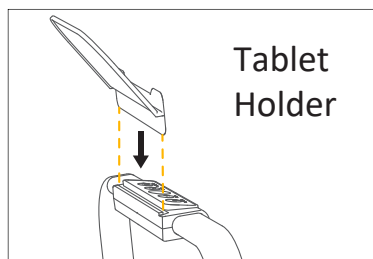


3. Løft gelænderet op i sin endeposition.



4. Drej de foldede knapper igen, som vist på figuren (samme handling på begge sider).

BEMÆRK: Gelænderet SKAL fastgøres med sikkerhed, før det køres.



5. Installer tabletbeslaget.



6. Tænd og start kørsel.

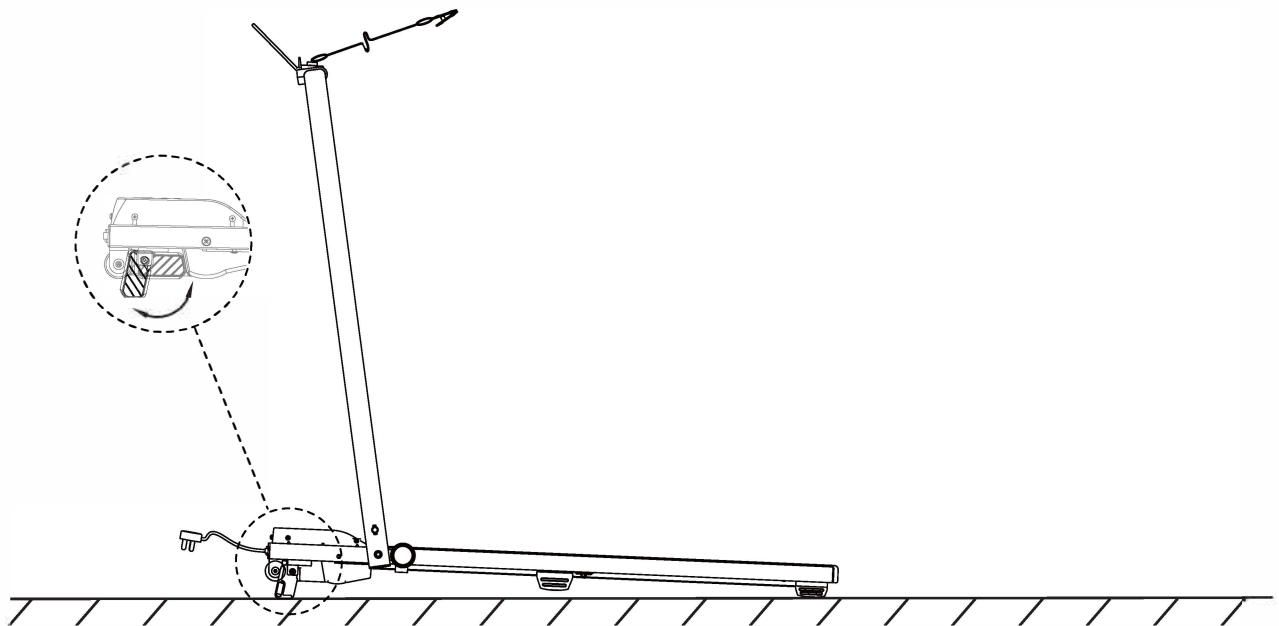
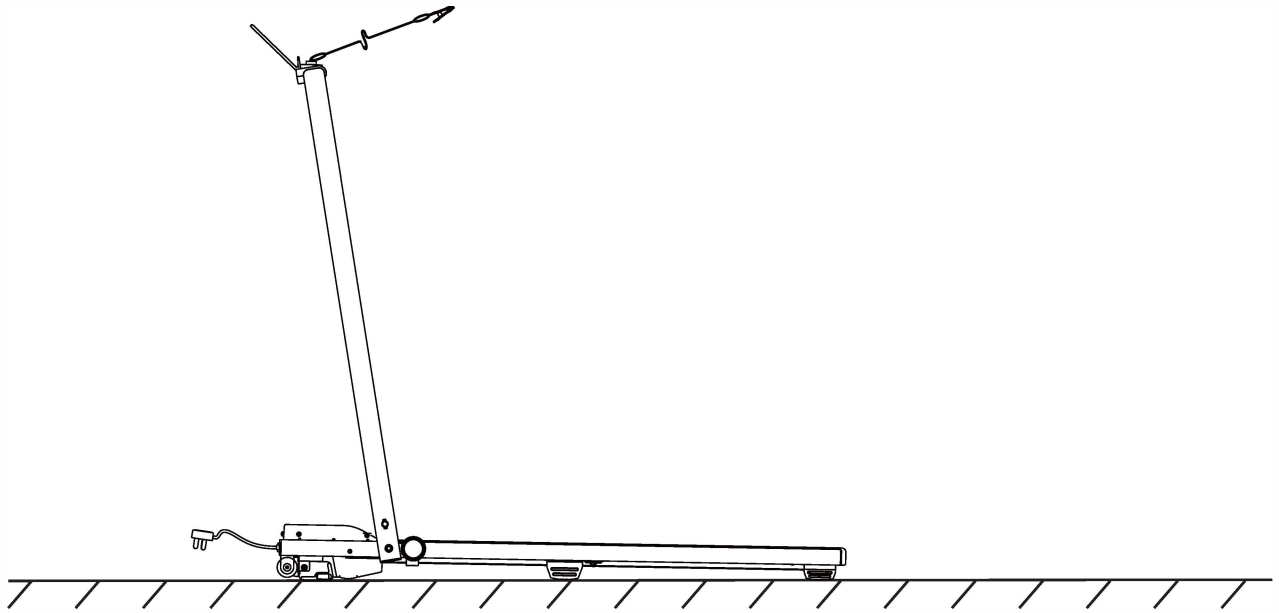
BEMÆRK: Installer sikkerhedsnøglen før brug.



Stol ikke på den til at understøtte din kropsvægt under brug.

INSTRUKTIONER FOR HÆLDNING

De unikke foldbare hældningsmuligheder, der giver brugerne mulighed for at øge træningsintensiteten, oplevede tilsvarende forbedringer i konditionen.



SMØRING

Smøring under løbebåndet sikrer overlegen ydeevne og forlænger dets levetid. Efter de første 25 timers brug (eller 2-3 måneder) skal du påføre lidt smøremiddel, og gentag for hver efterfølgende 50 timers brug (eller 5-8 måneder).

Sådan kontrollerer du løbebåndet for korrekt smøring

Løft den ene side af løbebåndet og mærk den øverste overflade af løbedækket

Hvis overfladen er glat at røre ved, er yderligere smøring ikke nødvendig.

Hvis overfladen er tør at røre ved, skal du påføre lidt smøremiddel.

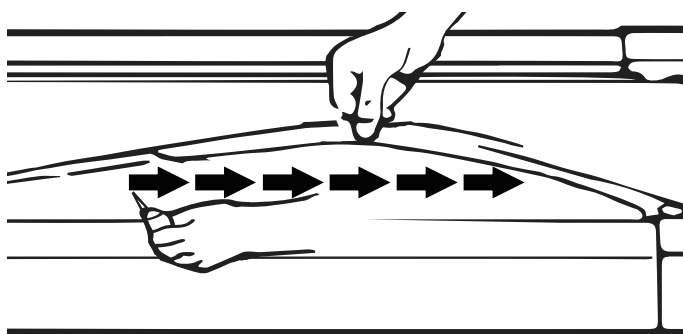
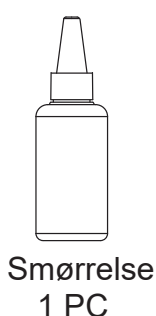
Sådan påfører du smøremiddel

Løft den ene side af løbebåndet.

Hæld lidt smøremiddel under midten af løbebåndet på den øverste overflade af løbedækket.

Løb på løbebåndet med lav hastighed i 3 til 5 minutter for at fordele smøremidlet jævnt.

BEMÆRK: Oversmør IKKE løbedækket. Overskydende smøremiddel, der kommer ud, skal tørres af.

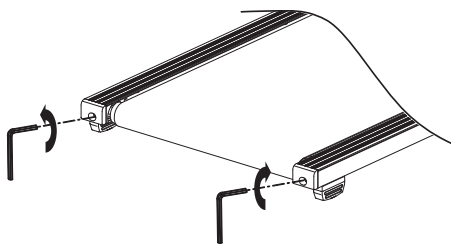


Vedligehold

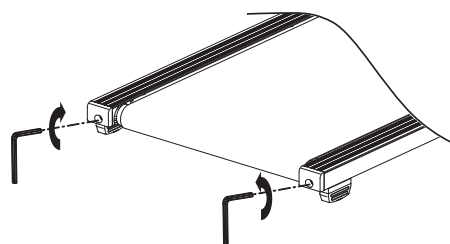
1. Før du flytter eller rengør dit elektriske løbebånd, skal du tage stikket ud af stikkontakten.
2. Rengør altid løbebåndet med en fugtig klud. Undgå kontrolpanelet. BRUG IKKE GROVE RENGØRINGSMIDLER.
3. Rengør tænd/sluk-knappen og kontrolpanelet med en blød, tør klud. BRUG IKKE EN VÅD KLUD I DISSE OMRÅDER.
4. Brug ikke løbebåndet i våde, fugtige forhold eller områder med meget støv, da dette kan beskadige løbebåndet.

Justering af løbebåndet

1. Løbebåndet på Confidence Power Electric-løbebåndet vil forskyde sig en smule efter kontinuerlig brug. Dette er normalt for alle løbebånd.
2. For at rette/justere løbebåndet skal du dreje justeringsbolten på hver side af basen, se figur C og D.



PICTURE C



PICTURE D

3. Sørg for, at løbebåndet ikke hænger fast i siderne af Confidence Power Electric løbebåndet, da dette vil rive båndet i stykker.

PLEJE-, VEDLIGEHOLDELSES- OG FEJLSØGNINGSVEJLEDNING

ADVARSEL: For at undgå elektrisk stød skal du slukke og tage stikket ud af løbebåndet, før du rengør eller udfører rutinemæssig vedligeholdelse.

ADVARSEL: Kontroller altid sliddele som fjederknap og løbebånd for at forhindre skader.

RENGØRING

Efter hver træning skal du sørge for at tørre enheden af og fjerne sved fra enheden.

Løbebåndet kan rengøres med en blød klud og et mildt rengøringsmiddel. Brug ikke slibemidler eller opløsningsmidler. Pas på ikke at få for meget fugt på displaypanelet, da dette kan beskadige enheden og skabe en elektrisk fare.

Hold løbebåndet, især computerkonsollen, væk fra direkte sollys for at forhindre beskadigelse af skærmen.

OPBEVARING

Opbevar løbebåndet et rent og tørt indendørs miljø. Efterlad eller brug aldrig enheden udendørs. Sørg for, at hovedafbryderen er slukket, og at netledningen er taget ud af stikkontakten.

FEJLSØGNINGSVEJLEDNING

Problem	Potentielle årsager	Løsninger
Løbebåndet vil ikke starte.	1. Løbebåndet er ikke tilsluttet. 2. Sikkerhedsnøglen er ikke installeret korrekt. 3. Afbryderen i huset er udløst. 4. Løbebåndets afbryder er udløst.	1. Sæt strømkablet i en stikkontakt. 2. Geninstaller sikkerhedsnøglen. 3. Nulstil afbryderen, eller ring til en elektriker for at få den udskiftet. 4. Vent 5 minutter, og prøv derefter at genstarte løbebåndet.
Bæltet glider.	Bæltet er ikke stramt nok.	Juster remspændingen.
Bæltet tøver, når man træder på det.	1. Der er ikke påført nok smøring på løbedækket. 2. Remmen er for stram.	1. Påfør smøremiddel. 2. Juster remspændingen.
Bæltet er ikke centreret.	Kørebandets spænding er ikke jævn over den bagerste rulle.	Centrer bæltet.

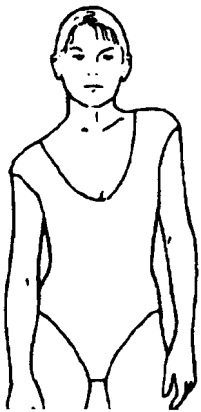
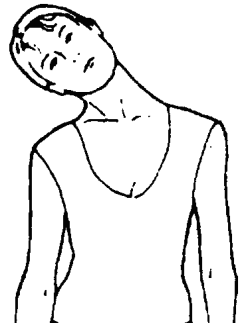
OPVARMNINGS- OG NEDLØBNINGSRUTINE

OPVARMNINGEN er en vigtig del af enhver træning. Formålet med opvarmningen er at forberede din krop på træning og minimere skader. Varm op i to til fem minutter før aerob træning. Det bør starte hver session for at forberede din krop på mere anstrengende træning ved at varme op og strække dine muskler, øge din blodcirkulation og puls og levere mere ilt til dine muskler.

KØL NEDLØB ved afslutningen af din træning. Gentag disse øvelser for at reducere ømhed i trætte muskler. Formålet med nedkølingen er at bringe kroppen tilbage til hviletilstand ved afslutningen af hver træningssession. En ordentlig nedkøling sænker langsomt din puls og giver blodet mulighed for at vende tilbage til hjertet.

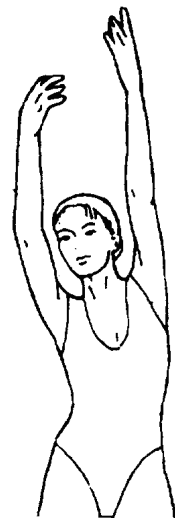
HOVEDRULLER

Drej hovedet til højre i én tælling. Du skal føle en strækningsfølelse op ad venstre side af din nakke. Drej derefter hovedet tilbage i én tælling, stræk hagen mod loftet og lad munden åbne sig. Drej hovedet til venstre i én tælling, og sænk derefter hovedet ned mod brystet i én tælling.



SKULDERLØFT

Løft din højre skulder mod dit øre i én puls. Løft derefter din venstre skulder op i én puls, mens du sænker din højre skulder.



SIDEUDSTRÆKNINGER

Åbn dine arme til siden og løft dem, indtil de er over din. Ræk din højre arm så langt mod loftet som muligt i én optælling. Gentag denne handling med din venstre arm.

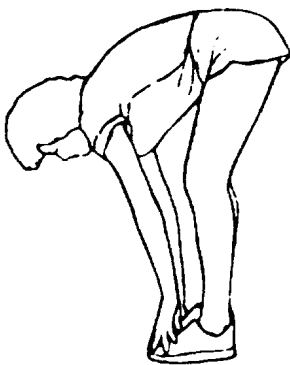


QUADRICEPS-UDSTÆKNING

Hold den ene hånd mod en væg for at holde balancen, ræk bag dig og træk din højre fod op. Før din hæl så tæt på din balde som muligt. Hold i 15 point og gentag med venstre fod.

UDSTRÆKNING PÅ INDRE LÅR

Sid med fodsålerne samlet og knæene pegende udad. Træk dine fødder så tæt på din lyske som muligt. Pres forsigtigt dine knæ mod gulvet. Hold i 15 point.

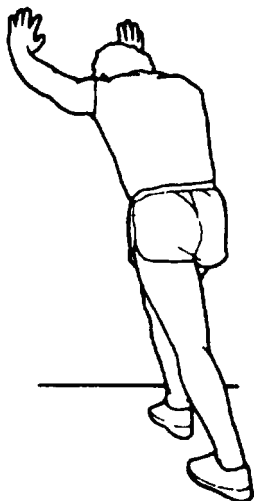
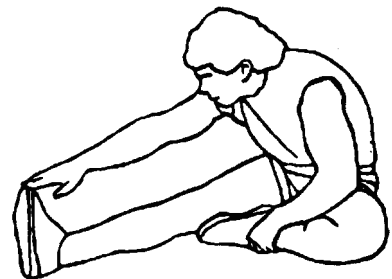


TÅBERØRINGER

Bøj langsomt fremad fra taljen, og lad din ryg og skuldre slappe af, mens du strækker dig mod dine tæer. Ræk så langt du kan, og hold i 15 point.

HAMSTRING-UDSTRYKNINGER

Stræk dit højre ben. Hvil din venstre fodsål mod din højre inderside af låret. Stræk mod din tå så langt som muligt. Hold i 15 trin. Slap af og gentag derefter med venstre ben.

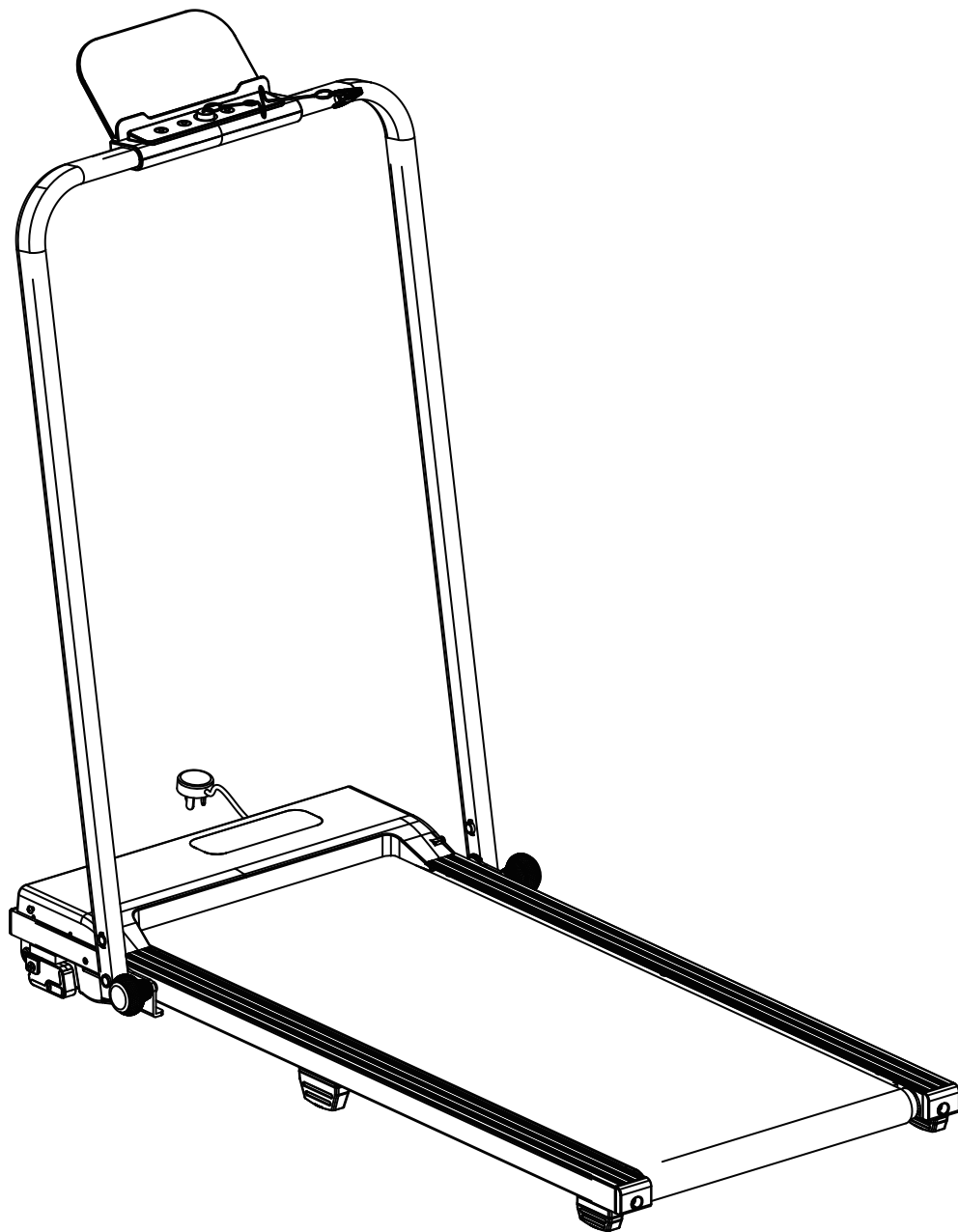


LÆG-/ACHILLES-UDSTRÆKNING

Læn dig op ad en væg med højre ben foran venstre og armene fremad. Hold venstre ben strakt og højre fod på gulvet; bøj derefter højre ben og læn dig fremad ved at bevæge dine hofter mod væggen. Hold, og gentag derefter på den anden side i 15 trin.

Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk

Manual of Balance Plus Walking Pad

**Note:**

Before installation and operation, please read this operation manual carefully and save this manual for future reference.

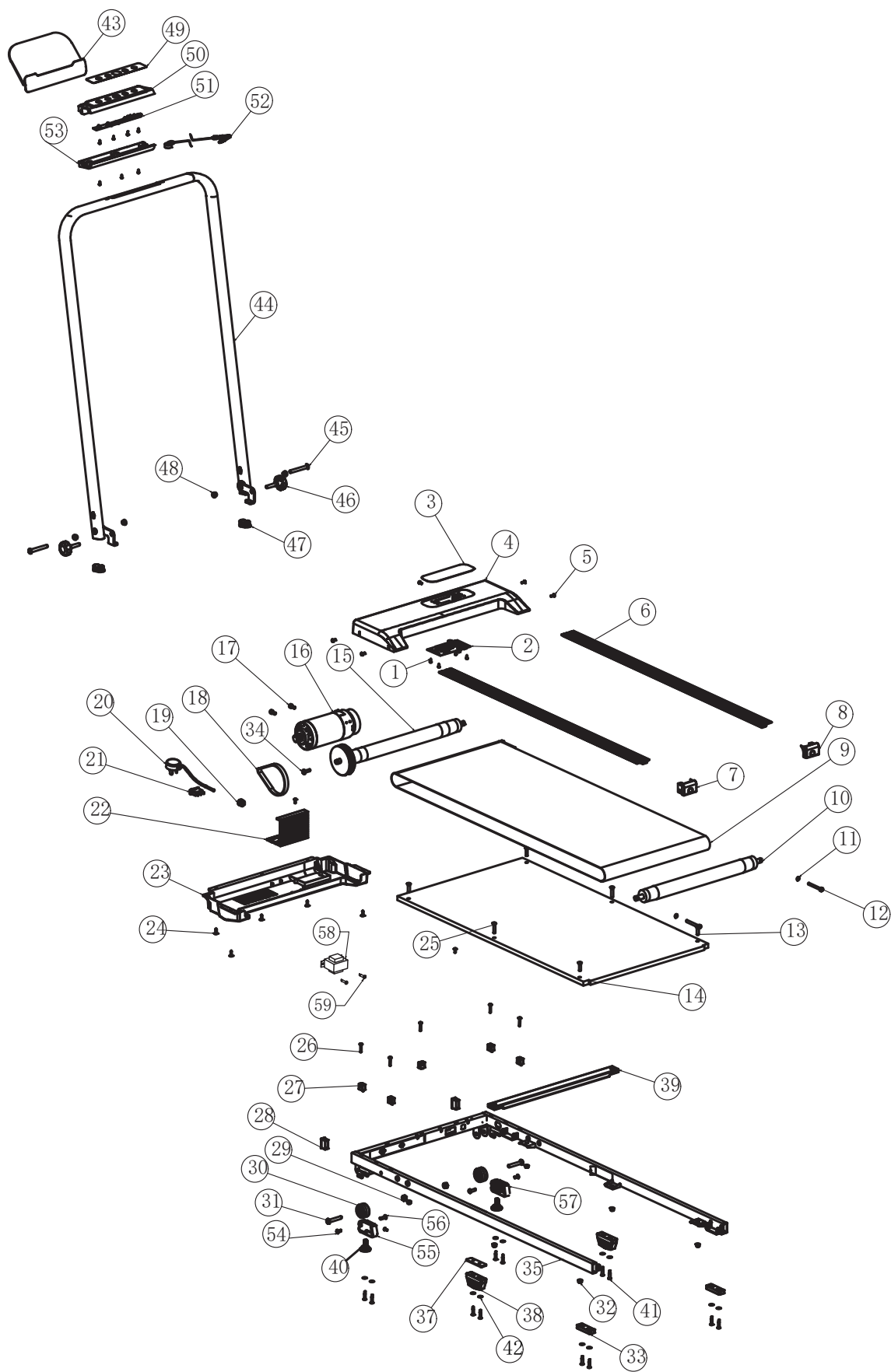
Warning & Safety Information

1. Ensure that you read the manual carefully before attempting to assemble or use Power Electric Treadmill.
2. The Power Electric Treadmill must be positioned on a firm flat surface.
3. The Power Electric Treadmill is designed for indoor use only. It is not to be used outdoors.
4. Do not position the Power Electric Treadmill on a deep thick carpet as air needs to be able to circulate underneath.
5. Always wear the correct clothing when using the Power Electric Treadmill. Do not wear loose or long clothing as this may get caught in the moving belt.
6. Always ensure that correct foot wear is worn.
7. Do not stand on the Power Electric Treadmill belt before operating. Position your feet on either side of the Treadmill belt and as the motor starts step onto the treadmill. Do not step on the belt if the Power Electric Treadmill is at full speed.
8. Before running on the Power Electric Treadmill make sure that the emergency cord is attached to you. If the emergency magnet becomes detached from the control panel the treadmill will then stop.
9. Do not allow children or pets near the Power Electric Treadmill when in use.
10. Children and elderly should only use the Power Electric Treadmill under adult supervision.
11. Always unplug the Power Electric Treadmill from the main power supply when not in use.
12. Regularly clean the Power Electric Treadmill after use. Remove any dust and sweat from the handles and the running belt. Use a light soapy water mixture to clean the running belt. NEVER USE A ROUGH CLEANING AGENT.
13. When the Power Electric Treadmill is not in use for an extended period fold away it away and store in a clean dry place.
14. If any part of the electrical cable or plug is loose or becomes worn, do not use the Power Electric Treadmill and have a qualified electrician inspect the problem.
15. The Power Electric Treadmill is not a toy and is not intended for use by persons (including children) with any physical or mental conditions. The Power Electric Treadmill should not be used by any person who has not read and understood the manual.
16. If the user has had any prior medical condition they should consult a doctor before use.

Warning!

The device cannot be moved without the power cord being pulled out.

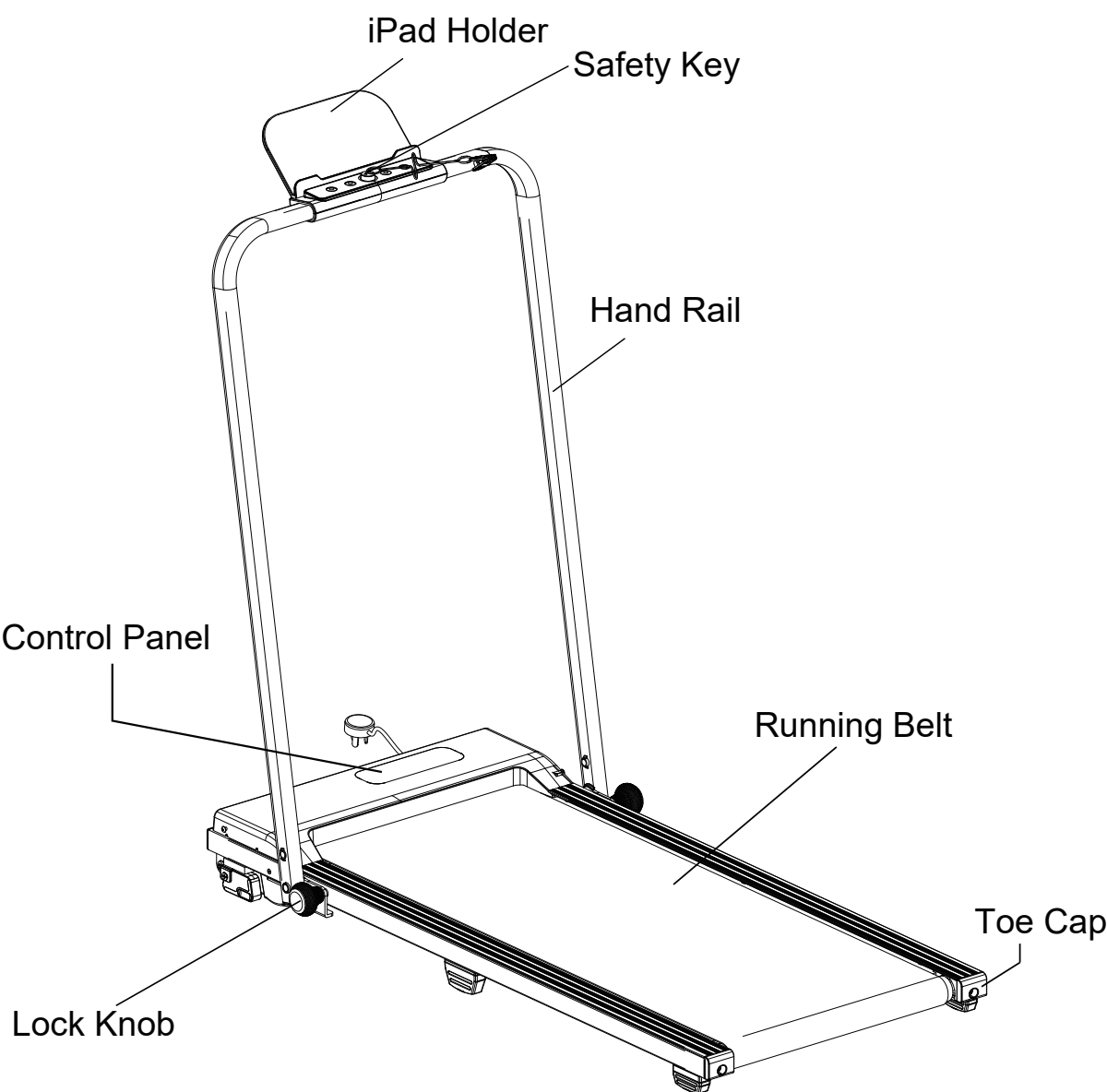
OVERVIEW DRAWING



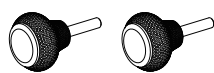
PARTS LIST

Item No.	Description	Qty	Remarks	Item No.	Description	Qty	Remarks
1	Cross groove pan head self tapping screw	4	ST3*8	31	Hexagonal socket head screw	2	M8*40
2	Motor PCB	1		32	Flange nut	6	M6
3	Console sticker	1		33	Pad	2	
4	Motor cover	1		34	Machine screw	1	M6x20
5	Big flat head self tapping screw	8	ST4*12	35	Frame welding	1	
6	Edge strip	2		36	Rear foot pad	2	59.9*19.9*20mm
7	Left tail decorative cover	1		37	Shim	2	20*68*T2.75
8	Right rear decorative cover	1		38	Front foot pad	2	67.9*19.9*29.5mm
9	Running belt	1	2028*380*T1.4mm	39	Wooden reinforcement block	1	15*30*t1.2*448
10	Rear drum components	1		40	Foot mat	2	65.3*46.8*15
11	Flat washer	3	φ6*14	41	Cross countersunk head strong tapping screw	12	ST5x25
12	hex socket screw	3	M6*55	42	Flat washer	12	φ6x12x0.8
13	Cross countersunk head machine screw	4	M6*25	43	IPad rack	1	
14	Running board	1		44	Handrail welding	1	
15	Front drum components	1		45	Hexagonal socket head screw	2	M8X 60
16	Motor	1		46	Lock nut	2	M8X55
17	Hex socket screw	2	M6*14	47	Ellipsoidal plug	2	20x40
18	Motor Belt	1	5PJ338/133J	48	Rotating plastic shaft sleeve	4	
19	Power cord clip	1	SB6N-4	49	Upper armrest button label	1	193.89*36.85mm
20	Power cord	1	3G0.75×2000	50	Panel cover	1	ABS
21	Switch with light	1	RS606-101N011CR1B-3A	51	Display button PCB	1	
22	Circuit board components	1		52	Magnetic cap component	1	
23	Lower cover of motor	1		53	Panel bottom cover	1	ABS
24	Cross strap pad strong tapping screw	5	ST4.2*13	54	Lock nut	2	
25	Cross countersunk head machine screw	2	M6*35	55	Left Ascension Foot Mat	1	
26	Cross groove pan head self tapping screw	5	ST4.2*25	56	countersunk screw	2	M5*10
27	Motor cover fixing block	5	PA66	57	Right Ascension Foot Mat	1	
28	Square pipe plug	2	PP	58	Reactor components	1	
29	Lock nut	2	M8	59	Cross groove pan head strong tapping screw	2	5*20
30	Caster	2	φ38*φ8.4*T21mm				

Parts List



Accessories



Lock Knob

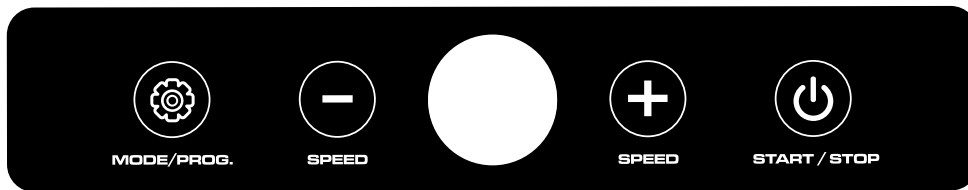


Allen Key



Safety Key

Control Panel



NOTE: Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.

DISPLAY FUNCTIONS:

START / STOP: Press the START/STOP button to begin exercising or end your workout.

MODE / PROG: In the automatic operation mode, the speed runs according to the corresponding set value of the program, and when the switch speed is completed after each beat, the buzzer will be made 3 seconds in advance to remind the user. In automatic mode, you can also adjust the speed, and automatically load the table speed to the next beat. The automatic mode runs for 30 minutes and cannot be set.

In the standby state, press the PORG button to select manual and six automatic modes. To select your chosen workout (P1 to P6). In the manual operation state, the operating speed can be set to **1-8 km/h** when expanded through the increase/decrease key. The running time is sequential timing and cannot be set. In this mode, there is no shutdown.

SPEED +: To adjust the function value up. To increase running speed adjustments during all training periods on different training modes.

SPEED -: To adjust the function value down. To decrease running speed adjustments during all training periods on different training modes.

Control Panel



DISPLAY FUNCTIONS:

- SPEED:** Displays the current speed.
- TIME:** Displays your elapsed workout time in minutes and seconds.
- DISTANCE:** Displays the accumulative distance travelled during workout.
- CALORIES:** Displays the total calories burned during your workout.

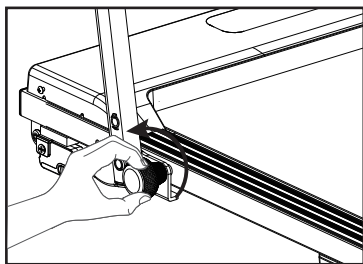
TRAINING IN PRE-SET PROGRAM MODE:

This treadmill console has 6 Pre-set Workout Programs to choose from. When in PROGRAM mode, press the PROG (PROGRAM) button to select your chosen workout (P01 to P6). Press the SPEED + or SPEED - button to change the setting. Press the START button to confirm and start your workout.

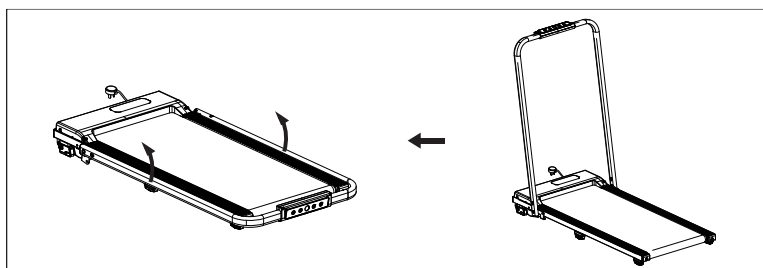
PORG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	2.0
P2	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0
P3	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0
P4	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P5	2.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P6	1.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0

HOW TO USE

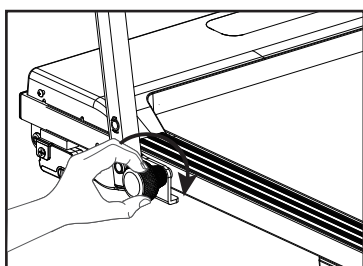
Unfold run



1. Open the packaging box and take out the treadmill with the related accessories from the box.
2. Twist folding knobs till loosen as figure show (same operation on both sides).

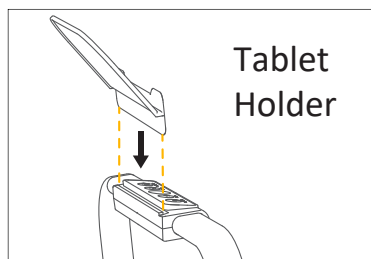


3. Lift up handrail untill end position.



4. Re-twist folding knobs till tighted as figure show (same operation on both sides).

NOTE: Handrail MUST fixed security before running.



5. Install tablet mount.



6. Power on and start running.

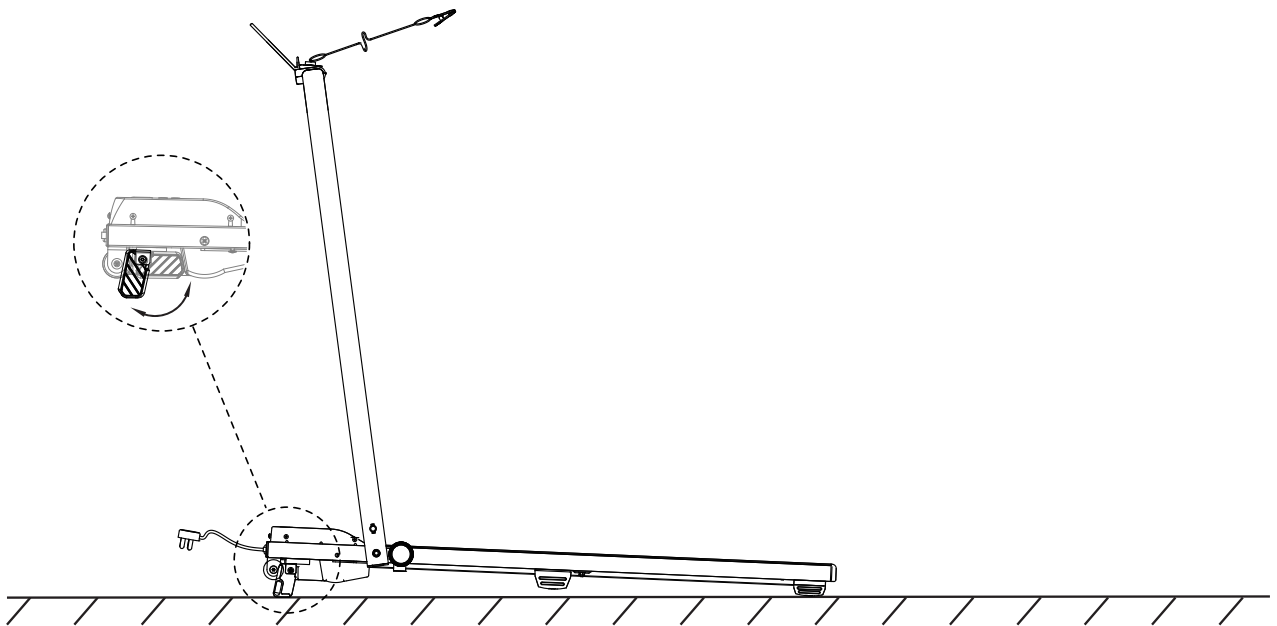
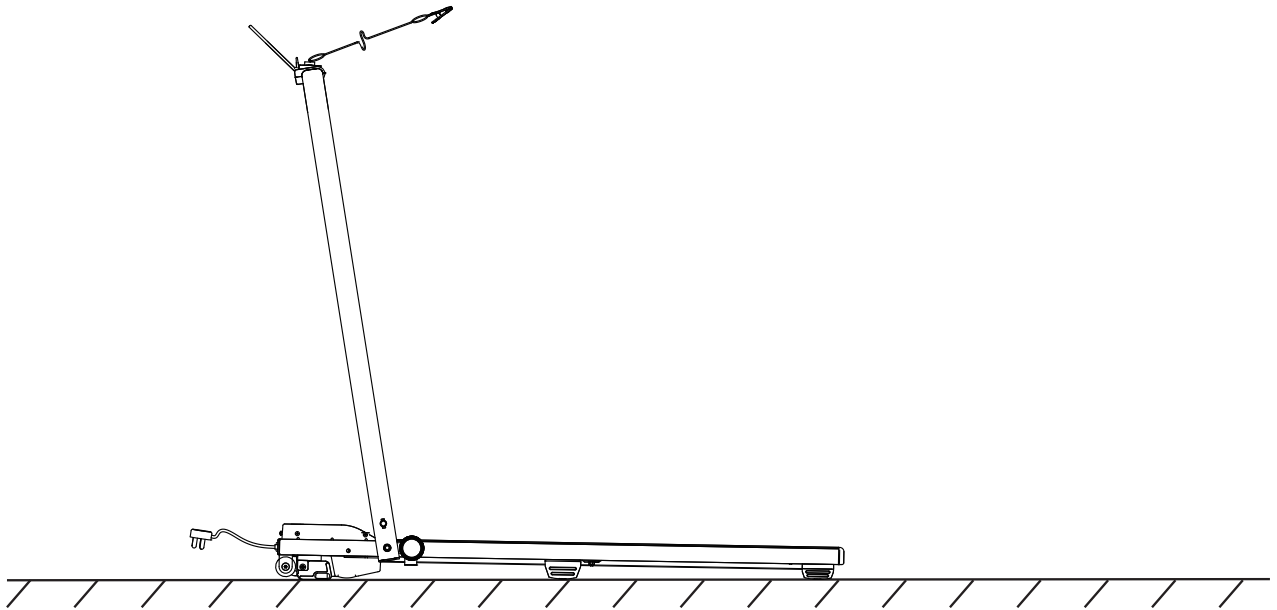
NOTE: Please install the safety tether key before use.



Do not rely on it to support your body weight during use.

INSTRUCTIONS FOR INCLINE

The unique foldable incline options that provides users of ability to increasing the intensity of exercise, you saw commensurate increases in fitness.



LUBRICATION

Lubricating under the running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

How to check running belt for proper lubrication

Lift one side of the running belt and feel the top surface of the running deck

If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required.

If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

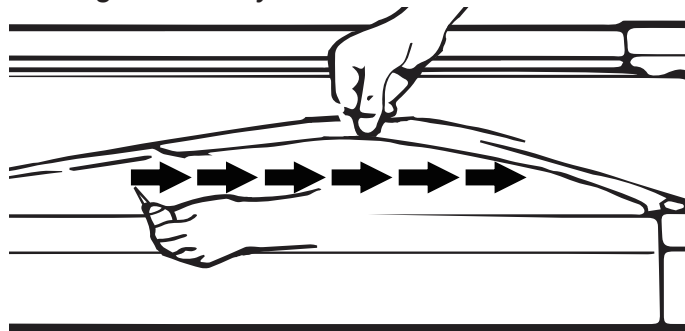
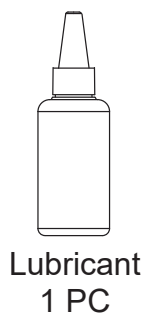
How to apply lubricant

Lift one side of running belt.

Pour some lubricant under the **centre** of the running belt on the top surface of the **running deck**.

Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

NOTE: DO NOT over lubricate running deck. Any excess lubricant that comes out should be wiped off.

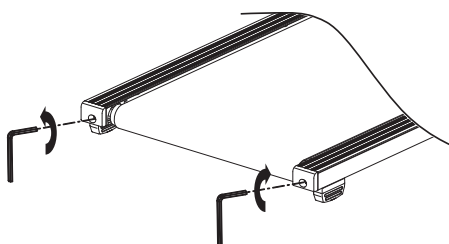


Maintenance

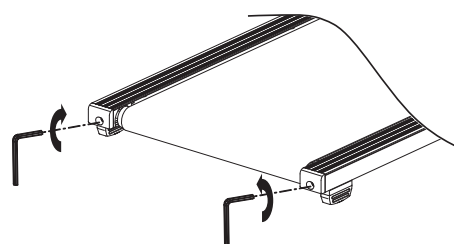
1. Before moving or cleaning your Power Electric Treadmill unplug it from the main power supply.
2. Always clean the Power Electric Treadmill with a damp cloth avoiding the control panel. **DO NOT USE ROUGH CLEANING AGENTS.**
3. Clean the power switch and control panel with a soft dry cloth. **DO NOT USE A WET CLOTH IN THESE AREAS.**
4. Do not use your treadmill in wet, damp conditions or high dust areas as this can cause damage to the Power Electric Treadmill.

Adjusting the Running Belt

1. The running belt on the Confidence Power Electric Treadmill will shift slightly after continuous use. This is normal for all treadmills.
2. To straighten/adjust the running belt turn the adjusting bolt on either side of the base, see figure C and D.



PICTURE C



PICTURE D

3. Do not allow for the running belt to catch the sides of the Confidence Power Electric Treadmill as this will tear the belt.

CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE

WARNING: To prevent electrical shock, please turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance.

WARNING: Always check the wear and tear components like spring knob and running belt to prevent injury.

CLEANING

After each exercise, ensure that the unit is wiped down and any sweat is removed from the unit.

The treadmill can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this might damage the unit and create an electrical hazard.

Please keep the treadmill, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

STORAGE

Store the treadmill in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Ensure the master power switch is off and the power cord is un-plugged from wall outlet.

TROUBLESHOOTING GUIDE

Problem	Potential Causes	Corrections
Treadmill will not start.	1. Treadmill not plugged in. 2. Safety Tether Key is not correctly installed. 3. Circuit breaker in the house has been tripped. 4. Treadmill circuit breaker has been tripped.	1. Plug the power cord into a wall outlet. 2. Reinstall the Safety Tether Key. 3. Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker. 4. Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Belt slips.	Belt not tight enough.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	1. Not enough lubrication applied onto the running deck. 2. Belt is too tight.	1. Apply lubricant. 2. Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Centre the belt.

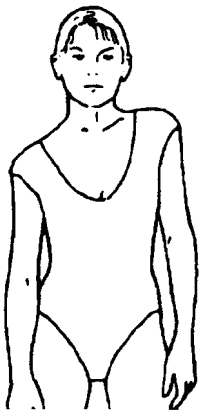
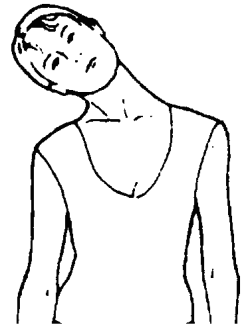
WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE

The **WARM-UP** is an important part of any workout. The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before aerobic exercising. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles. The purpose of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

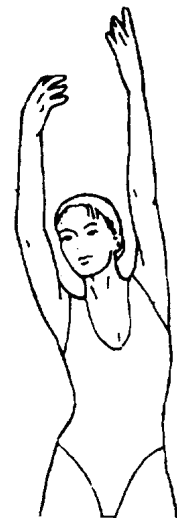
HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, you should feel a stretching sensation up the left side of your neck. Then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

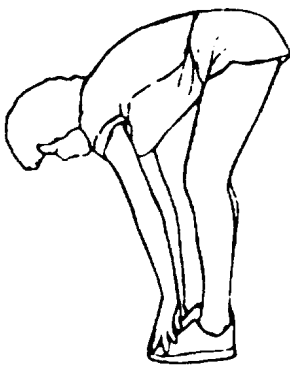


QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

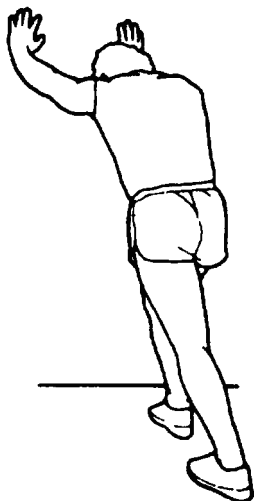
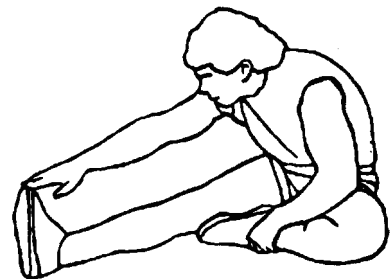


TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



CALF/ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk